

Ensalada de Verduras Estilo "Confeti"

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 arroz integral, sin cocer
- 3 tazas agua
 - Zumo de 2 limones
- 3 cebollines o cebolletas
- 1/4 taza perejil picado finamente
- 1/2 cucharadita sal
 - Pimienta negra al gusto
- 1/4 taza aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 1 1/2 sus verduras favoritas picadas en trozos pequeños

Preparación

1. Lave el arroz y coloque en una olla de 2 cuartos de galón con agua. Caliente hasta que esté hirviendo el agua, luego baje el fuego, y cocine sin tapar a fuego medio hasta que toda el agua se haya absorbido (unos 45 minutos).
2. Coloque en un tazón mediano y deje enfriar un poquito.
3. Vierta el zumo de limón sobre el arroz y mezcle. Cuando el arroz esté calentito, agregue las verduras, sal, pimienta, y aceite.
4. Mezcle y enfríe por lo menos 1 hora. Este platillo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	290
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	225 mg
Total de Carbohidrato	44 g
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	45 mg
Hierro	1 mg
Potasio	204 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Granos	1 1/2 onzas

también se puede servir calentito.

University of Wyoming, Cooperative Extension, Cent\$ible Nutrition Cook Book, p. g-35